المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

اعداد فريق عمل

التربية البدنية و الصحية





اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف: رابع ابتدائي

الاسم : ....

الفصل : ....

ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارات الخاطئة فيما يلي :

1- **تؤدى مهارة تمرير الكرة باليدين من فوق الرأس من خلال مسك الكرة باليدين ، وتكون الذراعان ممدودتان للأعلى .** (   )

2- **تتمتع الأنماط الغذائية الصحية بعدة مميزات .**

(   )

3- **من الأطعمة التي يجب التقليل منها الأطعمة الطازجة .**

(   )

4- **تقاس قوة عضلات البطن عن طريق استخدام اختبار الجلوس من الرقود**

(   )

5- **من العوامل المؤثرة على عنصر الرشاقة العمر والوزن الزائد .**

(   )

6- **يجب أن تلبي الأنماط الغذائية الحاجات من حيث الطاقة .**

(   )

7ـ **تعرف اللياقة القلبية التنفسية بأنها قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء** (   )

8ـ **تتضمن الجودة المغذيات الكلية والدقيقة اللازمة** .

(   )

9ـ **تعتمد مهارة تمرير الكرة باليدين من فوق الرأس على الرسغ والأصابع** .

(   )

10ـ **أثناء أداء تمرير الكرة باليدين من أسفل (الرافعة) تمسك الكفان الكرة من أسفلها** . (   )